105 Kgosni El volador
SIN PARTIDOS POLITICOS
PRENSA POPULAR DEL TOTONACAPAN Y LA HUASTECA
15 de Junio de 2012. Papantla, Ver. Publicación quincenal. Cooperación voluntaria: 4 TÚMIN
RED UNIDOS POR LOS DERECHOS HUMANOS

VA GANANDO EL SISTEMA PERVERSO

■ **OTRA VEZ LOGRA DIVIDIR AL PUEBLO Y ATRAPARLO EN EL CIRCO ELECTORERO**
■ **ENCUESTAS A LA CARTA, DEBATES, SPOTS, DERROCHES, INTERESES, ILUSIONES, ENAJENACIÓN…**
■ **NO IMPORTA QUIEN GANE, TÚ PARTICIPA: INSTITUTO DE FRAUDE ELECTORAL (IFE)**

JUAN CASTRO SOTO

El funcionamiento de nuestro sistema político-electoral es una muestra de la madurez ciudadana. Si no es por intereses personales o por un fanatismo siempre ajeno a la realidad, nadie defendería este sistema electoral de derecha basado en la competencia, en la trampa, en la difamación, en el miedo, en el engaño, en los proyectos ocultos, y que se alimenta precisamente del voto ciudadano, de su participación y complicidad. El pueblo, a base de repetir el mismo ejercicio absurdo, termina por creer que esta forma de hacer política es normal y lo mejor, siendo la gente más pobre y con menos educación la presa fácil de los partidos políticos. Los ganadores son por supuesto la clase política, para quienes lo de menos es cambiarse de partido, con el que gane, donde esté el dinero, y por eso no se observan distinciones: un día en el PRI, otro en el PAN, otro en el PRD… ¿qué más da? Los ganadores son todos aquellos que hacen negocio con este circo: los funcionarios, el IFE, las empresas televisoras y demás monopolios de comunicación, los medios para la publicidad… ¡las encuestadoras!: se trata de "Casi 6 mil millones de pesos al año. Esa es la cifra que la Asociación Mexicana de Agencias de Investigación de Mercado y de Opinión Pública (AMAI) asegura que es el valor de la industria en 2011. (…) Sin embargo, ante el gran negocio que representan los estudios de opinión, sobre todo cuando de definir el destino del país se trata –como la elección del 1 de julio–, las firmas encuestadoras no le rinden cuentas a nadie."[1] Y estos instrumentos sirven para incentivar a que la gente vote, no importa lo que cueste, lo que está en juego es el sistema, el mecanismo de control, las formas de mantener el poder: El presidente del IFE, Leonardo Valdéz, afirma, "hagamos de las encuestas nuevamente los ejercicios de percepción que propician, siempre, una mayor participación ciudadana en la democracia, con independencia de quien gane o pierda las elecciones". Así que cada quien su encuesta y ganará la que tenga el mayor poder para comunicarla al pueblo: las televisoras. Y a todo esto le llaman "democracia". Por eso los estudiantes dan en el clavo: las televisoras, principalmente Televisa, donde cualquier periodista pierde su dignidad, es lo que hay que combatir. Ahí es donde se concentra el poder en México. Los principales empresarios del país son socios de ese monopolio. Son los que tienen el dinero, los medios de producción y los que mandan finalmente: "que firmen todos los candidatos que respetarán los resultados", dijeron hace unos días. Desgraciadamente para muchos Marx sigue teniendo razón: el poder político lo tienen quienes tienen el poder económico. ★

[1] Cfr. Álvaro DELGADO, "El negociazo de las encuestas". http://www.sinembargo.mx/opinion/06-06-2012/7409.

editorial **EL PLAN “B”**

Otro voto inútil se fragua en México. La ilusión de los jóvenes pronto se topará con la cruda realidad de una falsa democracia. Pero también es útil, pues cualquiera que sea el resultado, el sistema pierde.

En un primer escenario, si los de arriba dejan que gane Andrés Manuel López Obrador (Amlove), el sistema capitalista caminará más derechito, sin tambalearse como ahora: se tratará de una victoria pírrica. Los grandes empresarios quizá pagarán impuestos y no podrán avorazarse tanto, pero seguirán enriqueciéndose del trabajo ajeno de modo más estable.

En un segundo escenario, si mediante el fraude gana Enrique Peña Nieto, también será para él una victoria pírrica: el país probablemente estallará hasta que sea derrocado, con Amlove o sin él (es muy fácil querer serenar al país con el refrigerador lleno y todas las necesidades básicas satisfechas, sobre todo si se cuenta con privilegiados estipendios).

Y en un tercer escenario, los Estados Unidos podrían provocar un golpe militar que anule o impida las elecciones. El ejército ya está posicionado en todo el territorio nacional para este escenario.

Hace 15 días dijimos, inocentemente, que era posible un golpe de timón que permitiera desde arriba el natural triunfo de Amlove, sin fraudes, porque en verdad les conviene. Pero también hemos dicho que quedarían agotadas las esperanzas electoreras con la consecuente desilusión. Más aún, no vimos el enorme orgullo del poder que nubla toda razón y hace imposible lo posible.

Así que, si Amlove admira a Francisco I. Madero, bien haría en prepararse para un Plan “B”, porque el primer escenario no se va a dar. Quizá muchos zapatistas que no creen en este sistema electoral de derecha se sumarían entonces a él, esperando que no los traicione como Madero traicionó a Zapata, y siempre que deje de coquetear con los magnates, como Carlos Slim, que propone seguir desmantelando el estado para incrementar sus fortunas. ★

JÓVENES DE PAPANTLA SE SUMAN AL *#YO SOY 132*

MARCHARON POR EL CENTRO DE LA CIUDAD

Abajo del kiosko

Con diversas pancartas y consignas, alrededor de cien estudiantes, en su mayoría provenientes de comunidades, se sumaron el 10 de junio al movimiento nacional denominado “#Yo soy 132”, marchando y manifestándose en el centro de la ciudad de Papantla en repudio a Enrique Peña Nieto como candidato a la presidencia de la república. Incluso priistas gritaron “¡Ese señor no merece ser presidente!”. ★

Algunos estudiantes elaboraron pancartas en la parte superior del Kiosko

DIÁLOGO MÉXICO-BRASIL POR LA AUTOGESTIÓN SOCIAL

Se Gesta Moneda Mundial Alternativa

ENCUENTRO CON EUCLIDES, ORGANIZADO POR LA RED TLALOC

Luis Lópezllera y Euclides André Mance

El 12 de junio nos reunimos integrantes de diversas organizaciones de economía solidaria en las oficinas de la Red Tláloc, en México DF, para intercambiar experiencias con el brasileño Euclides André Mance, uno de los principales portavoces de procesos sociales.

Luis Lópezllera, anfitrión del encuentro, explicó que ya no necesitamos ni reforma ni revolución, sino una mutación, un proceso de transformación social. Dijo que no estamos entendiendo que esto es una guerra, y que nos está faltando "épica" en la construcción de una historia que requiere de hazañas. "Hay muchas batallas pero sin sentido de guerra", y "la razón está fracasando, mientras la locura se apodera del mundo".

Marisol Adaya, de Alcona, explicó que las organizaciones que aceptan recursos del gobierno "son más propensas a aceptar las nuevas leyes y mecanismos de control por miedo a perder los recursos". En el diálogo se dijo que más de 15 mil organizaciones se pelean las ubres del gobierno. Y se explicó que uno de los mecanismos del gobierno es darle a todos, generar dependencia, y después seleccionar y confrontar; así acaban con la espontaneidad de quienes se deciden a organizarse.

ORGANÍZATE

Laura Collin, de Tlaxcala, expuso que entre las organizaciones autónomas falta coherencia entre el discurso y la práctica, que hace falta desvincularse de las instituciones de gobierno pues todo lo que tocan lo corrompen. Hay que impulsar verdaderas autonomías.

Ignacio Peón explicó cómo surgieron las redes entre las organizaciones sociales. Claudia Valadez reconoció que la Red Tláloc ha hecho escuela en esto, sembrando semillas que ya dan frutos.

Jesús Ramírez, del grupo Cristianos Comprometidos, habló del "Macondo", una moneda local de Chalco, Estado de México, para intercambiar productos y servicios de salud.

Mario Padilla dijo, "la única construcción sólida de arriba hacia abajo son los pozos". Hay que ayudarnos desde abajo con nuevas formas de organización frente a los grandes monopolios, porque en México, por ejemplo, "cada WalMart desplaza a 380 comercios y a 2 o 3 mercados".

Juan Castro, del Túmin, explicó que las autonomías tienen niveles y límites en el capitalismo, pues "este sistema no está diseñado para la libertad". Y aclaró, "no estamos contra el estado, ya que todos formamos parte de él, sino contra este modelo de estado". Pero añadió, "la razón no basta, es necesaria la fuerza organizada para hacer y deshacer".

Al final Euclides, explicó que es necesario rastrear los flujos económicos, pues muchos recursos son producto de la explotación o del deterioro ambiental, por ejemplo. Y dijo que el simple trueque no es todo, que grandes corporaciones también hacen transacciones no monetarias a la manera de trueque sin ser de economía solidaria. Lo que importa, dijo, no es tanto el crecimiento de la producción sino la distribución de la riqueza per cápita y de los medios de producción.

Añadió que no debemos dejar que la gratuidad se monetarice, aunque se trate de monedas comunitarias; lo que se da de manera desinteresada y amorosa se desvirtúa con un pago. Por ejemplo, intervino Laura Collin, "muchas feministas buscan que el trabajo del propio hogar se pague".

Euclides habló de la interdependencia, pero también de la "autopoiesis" como la capacidad propia de desarrollo. Explicó la propuesta que se viene trabajando sobre una nueva moneda mundial alternativa, una "unidad solidaria de valor económico" que articule las diversas monedas alternativas del mundo, cuyo respaldo se basa en donaciones solidarias. ★

VISITANTES EN LA FERIA DE PAPANTLA

EN BÚSQUEDA DE UN POSTER DEL TÚMIN

SIN SER SOCIOS LOS ADQUIEREN PARA SUS NEGOCIOS

Los carteles del Túmin se han convertido en una distinción del pueblo solidario

RUDH

Del 2 al 10 de junio, compañeros del "Mercado Alternativo, Economía Solidaria y Autogestión" estuvieron en la Feria de Corpus Christi, de Papantla, Ver., a fin de exponer los productos de esta organización ciudadana, y mostrar el uso del Túmin en el intercambio de bienes y servicios. Estuvieron adherentes a la Red Unidos por los Derechos Humanos (RUDH), incluyendo Laura Cerón y Enrique Santoyo, de Hidalgo, quienes ahora trabajan una biblioteca ambulante sobre DH.

Fueron invitados por un grupo de artesanos de esta ciudad, el *Consejo Supremo de Médicos Tradicionales, Artesanos y Danzantes del Totonacapan, A. C.* En un pequeño espacio de 2x2 metros instalaron una mesa de información con los productos que cupieron: medicamentos naturistas, de Zozocolco; miel de abeja, de Ayotoxco; vainilla de Agua Fría; bordados, de Espinal; platanitos fritos, de Papantla; películas y documentales del mundo, entre otros productos de la región y de Chiapas.

El público se interesó en conocer el papel-moneda que usa un grupo de comerciantes de la región; y algunos pidieron cambio con Túmin al adquirir algún producto.

FERIA DE PAPANTLA. Arriba: Laura, Alicia, Elisa, Enrique. Abajo: Víctor Hernández y Víctor García

Otros compraron carteles del Túmin para sus negocios sin ser parte de esta organización, mostrando su disposición a recibir esta moneda comunitaria; incluso se los llevaron a otros estados del país.

Asimismo, acudieron dos nuevos compañeros interesados en participar en este proyecto de ayuda mutua: Teresa de Castro, quien vende semillas en el local 106 del Mercado Juárez, en Papantla; y Abel, que vende artesanías en su local "La Casa del Sol", frente al Hotel Tajín. ★

INFORMACIÓN DEL TUMISTA

DE CLIENTES A COMPAÑEROS

El Túmin se usa entre comerciantes y productores que deciden construir relaciones sociales de ayuda mutua y gratuidad, recuperando las sanas costumbres de nuestros pueblos. Por eso dejamos de ser clientes y nos convertimos en compañeros.

Pero cuando sólo buscamos beneficiarnos económicamente de modo egocéntrico, no podemos ver cuánto nos beneficia el Túmin, porque todo lo estamos midiendo con dinero.

El beneficio económico es fácil de medir: cuente usted los Túmin que nos hemos regalado. Y cuente el Túmin que recibe de los consumidores, así verá cuántos pesos le ha traído este vale gracias a los tumistas solidarios que le hicieron el gasto.

Además, el Túmin hace organización y consciencia social, identidad comunitaria, y más amigos que dinero, por eso es tan revolucionario. ★

MERCADO ALTERNATIVO

CHILES Y SEMILLAS

EL GRANO DE ORO

BEATRIZ DE CASTRO
Local 106, Mercado Benito Juárez
(entrando por 20 de noviembre)
Cel. 782-1559116,
PAPANTLA, VER.
(ACEPTAMOS TÚMIN)

MERCADO ALTERNATIVO

ARTESANÍAS

La Casa del Sol

Y TATUAJES

ABEL CASTRO FERRAL
José J. Nuñez (frente al Hotel Tajín)
Tel. 784-8483407, papanreal@hotmail.com
PAPANTLA, Ver.
(ACEPTAMOS TÚMIN)

CITAS INCITABLES

"Son moderados todos los que tienen miedo o todos los que piensan traicionar de alguna forma".

–Ernesto "Che" Guevara (1928-1967)

El italiano Marco Turra, integrante del Scec y del Túmin, promueve en Europa el uso de estas monedas comunitarias.

EL "SCEC" ES ACEPTADO PARA PAGAR IMPUESTOS Y SERVICIOS EN ROMA

EL EURO RECUPERA SU PODER DE COMPRA GRACIAS A ESTE VALE

FRANCESCO FILINI. Il Vuostro Quotidiano, 25 may 12. Roma, Italia

El pasado mes de febrero, la Junta del IV Ayuntamiento de Roma aprobó una resolución mediante la cual se adhiere al proyecto Archipiélago Sciec, que consiste en la mejora de la circulación de buena relación entre los ciudadanos locales para impulsar el comercio local. Pero es de aclarar una cosa: para el ayuntamiento el SCEC no es una moneda, es un bono de descuento.

El funcionamiento es así: comerciantes, artesanos, profesionistas, etc., de forma espontánea decidieron integrarse en el circuito, proporcionando un descuento en el producto de su trabajo (por lo general entre el 5 y 30%). Esto no es nuevo, ahora la mayoría de los comerciantes ofrecen descuentos ante la crisis. La novedad consiste en la certificación de los cupones de descuento, publicado y distribuido gratuitamente por la asociación de SCEC.

Por ejemplo, una pizzería decide integrarse en el circuito que ofrece un descuento del 10% en la factura. Me voy a comer pizza y, en vez de pagar 20 euros, usará el descuento pagando 18 euros y 2 SCEC. El pizzero que recibe el SCEC lo reusará en el área del circuito para comprar flores de calabacín y salsa de tomate, en lugar de ir a un supermercado. Significa que usted obtiene una reducción de los precios (¡el euro recupera el poder de compra!) Y el dinero se queda en los bolsillos de los ciudadanos. Justo porque el problema de los negocios de hoy es eso: enormes centros comerciales y cadenas de supermercados con la promesa de precios más bajos (pero en realidad no lo es) y la comodidad de tener todo en un solo lugar. Detrás de los centros y cadenas comerciales están las grandes corporaciones (y los grandes bancos), casi todos extranjeros (en Italia, los franceses). El impacto social está devastando la economía local: sufre una expropiación real de la liquidez y altera las relaciones de confianza. Los jóvenes de hoy pasan sus días en las luces artificiales del centro comercial. La SCEC es un proyecto social que quiere dar un nuevo impulso a la comunidad con la reconstrucción del tejido social y productivo. Cualquier economista digno enseña que el dinero es la sangre del cuerpo social. El SCEC hace circular sangre nueva en los barrios y evita las *transfusiones* al extranjero.

Pero usar el SCEC es un poco exigente, porque sólo funciona si hay conciencia. Por eso es imposible para cualquier institución o partido político imponerlo desde arriba. El SCEC es una propiedad exclusiva de los ciudadanos que quieran usarlo. Instituciones como el IV Ayuntamiento o de cualquier partido político, pueden –¡y deben!– apoyar. Imagínate a todos los ciudadanos promoviendo nuevos proyectos. Por ejemplo, en la Sala IV, donde tengo el honor y la responsabilidad de los Servicios Sociales, se podrá pagar con SCEC la cuota municipal de los centros recreativos de verano. Y hay muchas otras ideas que van tomando forma. ★

EL TÚMIN EN ITALIA

RUDH

El mes pasado estuvo con nosotros en Espinal, el italiano Marco Turra. Participó en la asamblea de Zozocolco y estuvo haciendo trabajo voluntario en la Casa del Túmin. Su desbordado optimismo nos animó a no doblegarnos en el impulso de nuestra moneda comunitaria, el Túmin. Definitivamente para él no hay nada que no se pueda, y de seguro tiene razón, pues en la Huasteca-Totonacapan estamos logrando lo que otros veían imposible, gracias a las mentes abiertas y a los corazones generosos de nuestra gente.

Marco se llevó a su país 1,109T sobrantes de la segunda emisión B, válidos con un folio de reserva "R". Con ellos, él puede promocionar el Túmin y las monedas comunitarias en Europa mediante sus servicios turísticos; allá, donde los grandes bancos capitalistas también fracasan y son rescatados con los impuestos del pueblo, al igual que ha pasado en México, en Argentina, en Estados Unidos y en todo el mundo. ★

LECTURAS PARA RECORDAR

Las Enseñanzas del Zorro

ANTOINE DE SAN-EXUPÉRY. Extracto de “El Principito”

21

—¡Buenos días! —respondió cortésmente el principito que se volvió pero no vio nada.

—Estoy aquí, bajo el manzano —dijo la voz.

—¿Quién eres tú? —preguntó el principito—. ¡Qué bonito eres!

—Soy un zorro —dijo el zorro.

—Ven a jugar conmigo —le propuso el principito—, ¡estoy tan triste!

—No puedo jugar contigo —dijo el zorro—, no estoy domesticado.

—¡Ah, perdón! —dijo el principito.

Pero después de una breve reflexión, añadió:

—¿Qué significa "domesticar"?

—Tú no eres de aquí —dijo el zorro— ¿qué buscas?

—Busco a los hombres —le respondió el principito—. ¿Qué significa "domesticar"?

—Los hombres —dijo el zorro— tienen escopetas y cazan. ¡Es muy molesto! Pero también crían gallinas. Es lo único que les interesa. ¿Tú buscas gallinas?

—No —dijo el principito—. Busco amigos. ¿Qué significa "domesticar"? —volvió a preguntar el principito.

—Es una cosa ya olvidada —dijo el zorro—, significa "crear vínculos... "

—¿Crear vínculos?

—Efectivamente, verás —dijo el zorro—. Tú no eres para mí todavía más que un muchachito igual a otros cien mil muchachitos y no te necesito para nada. Tampoco tú tienes necesidad de mí y no soy para ti más que un zorro entre otros cien mil zorros semejantes. Pero si tú me domesticas, entonces tendremos necesidad el uno del otro. Tú serás para mí único en el mundo, yo seré para ti único en el mundo...

—Comienzo a comprender —dijo el principito—. Hay una flor... creo que ella me ha domesticado...

—Es posible —concedió el zorro—, en la Tierra se ven todo tipo de cosas.

—¡Oh, no es en la Tierra! —exclamó el principito. El zorro pareció intrigado:

—¿En otro planeta?

—Sí.

—¿Hay cazadores en ese planeta?

—No.

—¡Qué interesante! ¿Y gallinas?

22

—No.

—Nada es perfecto —suspiró el zorro. Y después volviendo a su idea:

—Mi vida es muy monótona. Cazo gallinas y los hombres me cazan a mí. Todas las gallinas se parecen y todos los hombres son iguales; por consiguiente me aburro un poco. Si tú me domesticas, mi vida estará

llena de sol. Conoceré el rumor de unos pasos diferentes a todos los demás. Los otros pasos me hacen esconder bajo la tierra; los tuyos me llamarán fuera de la madriguera como una música. Y además, ¡mira! ¿Ves allá abajo los campos de trigo? Yo no como pan y por lo tanto el trigo es para mí algo inútil. Los campos de trigo no me recuerdan nada y eso me pone triste. ¡Pero tú tienes los cabellos dorados y será algo maravilloso cuando me domestiques! El trigo, que es dorado también, será un recuerdo de ti. Y amaré el ruido del viento en el trigo.

El zorro se calló y miró un buen rato al principito:

—Por favor... domestícame —le dijo.

—Bien quisiera —le respondió el principito– pero no tengo mucho tiempo. He de buscar amigos y conocer muchas cosas.

—Sólo se conocen bien las cosas que se domestican —dijo el zorro—. Los hombres ya no tienen tiempo de conocer nada. Lo compran todo hecho en las tiendas. Y como no hay tiendas donde vendan amigos, los hombres no tienen ya amigos. ¡Si quieres un amigo, domestícame!

—¿Qué debo hacer? —preguntó el principito.

—Debes tener mucha paciencia —respondió el zorro—. Te sentarás al principio un poco lejos de mí, así, en el suelo; yo te miraré con el rabillo del ojo y tú no me dirás nada. El lenguaje es fuente de malos entendidos. Pero cada día podrás sentarte un poco más cerca...

El principito volvió al día siguiente.

—Hubiera sido mejor —dijo el zorro— que vinieras a la

misma hora. Si vienes, por ejemplo, a las cuatro de la tarde; desde las tres yo empezaría a ser dichoso. Cuanto más avance la hora, más feliz me sentiré. A las cuatro me sentiré agitado e inquieto, descubriré así lo que vale la felicidad. Pero si tú vienes a cualquier hora, nunca sabré cuándo preparar mi corazón... Los ritos son necesarios.
—¿Qué es un rito? —inquirió el principito.
—Es también algo demasiado olvidado —dijo el zorro—. Es lo que hace que un día no se parezca a otro día y que una hora sea diferente a otra. Entre los cazadores, por ejemplo, hay un rito. Los jueves bailan con las muchachas del pueblo. Los jueves entonces son días maravillosos en los que puedo ir de paseo hasta la viña. Si los cazadores no bailaran en día fijo, todos los días se parecerían y yo no tendría vacaciones.
De esta manera el principito domesticó al zorro. Y cuando se fue acercando el día de la partida:
—¡Ah! —dijo el zorro—, lloraré.
—Tuya es la culpa —le dijo el principito—, yo no quería hacerte daño, pero tú has querido que te domestique...
—Ciertamente —dijo el zorro.
—¡Y vas a llorar!, —dijo el principito.
—¡Seguro!
—No ganas nada.
—Gano —dijo el zorro—, he ganado a causa del color del trigo. Y luego añadió:

—Vete a ver las rosas; comprenderás que la tuya es única en el mundo. Volverás a decirme adiós y yo te regalaré un secreto.

El principito se fue a ver las rosas a las que dijo:
—No son nada, ni en nada se parecen a mi rosa. Nadie las ha domesticado ni ustedes han domesticado a nadie. Son como el zorro era antes, que en nada se diferenciaba de otros cien mil zorros. Pero yo le hice mi amigo y ahora es único en el mundo.

Las rosas se sentían molestas oyendo al principito, que continuó diciéndoles:
—Son muy bellas, pero están vacías y nadie daría la vida por ustedes. Cualquiera que las vea podrá creer indudablemente que mí rosa es igual que cualquiera de ustedes. Pero ella se sabe más importante que todas, porque yo la he regado, porque ha sido a ella a la que abrigué con el fanal, porque yo le maté los gusanos (salvo dos o tres que se hicieron mariposas) y es a ella a la que yo he oído quejarse, alabarse y algunas veces hasta callarse. Porque es mi rosa, en fin.

Y volvió con el zorro.
—Adiós —le dijo.
—Adiós —dijo el zorro—. He aquí mi secreto, que no puede ser más simple: sólo con el corazón se puede ver bien; lo esencial es invisible para los ojos.
—Lo esencial es invisible para los ojos —repitió el principito para acordarse.
—Lo que hace más importante a tu rosa, es el tiempo que tú has perdido con ella.
—Es el tiempo que yo he perdido con ella... —repitió el principito para recordarlo.
—Los hombres han olvidado esta verdad —dijo el zorro—, pero tú no debes olvidarla. Eres responsable para siempre de lo que has domesticado. Tú eres responsable de tu rosa...
—Yo soy responsable de mi rosa... —repitió el principito a fin de recordarlo. ★

Piña: una Medicina

DIURÉTICA Y ANTIOXIDANTE[2]

Aparte de deliciosa, la piña es una fruta de uso medicinal, ya que posee características que mejoran el funcionamiento de nuestro organismo, como:

- Buena fuente de vitamina C, la que es excelente antioxidante.
- Gracias a sus componentes, es catalogada como un buen diurético, lo que beneficia el funcionamiento en los riñones, sobre todo en personas propensas a cálculos renales.
- Los micronutrientes de la piña ayudan a protegernos contra el cáncer, sin mencionar que ayuda a la circulación sanguínea, previniendo la formación de coágulos.
- El jugo de piña es eficaz eliminando parásitos intestinales, ayuda a aliviar los trastornos intestinales y reduce la producción de bilis.
- Cuenta con minerales como potasio, magnesio, yodo, cobre y manganeso y con una enzima llamada bromelina importante para metabolizar los alimentos. Esta enzima es fácil de detectar ya que una vez que la fruta se encuentra pelada al tomarla entre las manos se resbala y escurre rápidamente. Y esto es precisamente por esta enzima.
- La piña tiene propiedades antiinflamatorias, gracias a la Bromelaina, la cual bloquea las sustancias que causan los procesos inflamatorios, reduciendo la inflamación ocasionada por enfermedades como la artritis, la gota, el molesto dolor de garganta y la sinusitis aguda.
- Otra gran propiedad de esta deliciosa fruta es que ayuda a la cicatrización postquirúrgica y a la cicatrización de heridas causadas por lesiones.
- La piña ayuda a bajar de peso y a desintoxicar nuestro cuerpo.
- También es útil contra la celulitis (células que entorpecen la circulación sanguínea y linfática, y no permiten la eliminación de residuos y toxinas). ★

[2] http://www.vidanutrida.com/2008/07/30/beneficios-de-la-pina/ http://www.solovegetales.com/ver-articulo.php?id=11, http://www.alimentacion-sana.com.ar/Portal%20nuevo/actualizaciones/ananacelulitis.htm

MERCADO ALTERNATIVO

VULCANIZADORA

Lulio

Y LAVADO DE CARROS

LULIO JUÁREZ ROJAS
5 de Mayo esq. Belisario Dgz.
Espinal, Ver.

(ACEPTAMOS TÚMIN)

MERCADO ALTERNATIVO

CREMAS Y ACEITES CORPORALES

Laura

LAURA CERÓN GUTIÉRREZ
Cerrada Santander Andrea 4[illegible], Col. San José, **Mineral de la Reforma, HIDALGO**
flusser_01@yahoo.com.mx
Tel. 01-771-1838058, Cel. 7711907338

(ACEPTAMOS TUMIN)

MERCADO ALTERNATIVO

ABARROTES

SANTA CRUZ

ABARROTES, LECHE, QUESO, HUEVO, TOMATE, POLLO, PAN, ETC.

OFELIA GARCÍA SALOMÉ
Bravo 47, esq. 2 de Enero, Espinal, Ver.
Tel. 01-784-8812435

(Aquí se recibe Tumin)

MERCADO ALTERNATIVO

ZAPATERÍA

BENOSO

PARA TODA LA FAMILIA

TOMASA BENOSO PÉREZ
Guerrero 23, Espinal, Ver.
Frente al restaurant Los Palomos
(Aquí se recibe Túmin)

MERCADO ALTERNATIVO

DEPORTES

El Nuevo Milenio

BALONES, GUANTES, UNIFORMES, ETC.

ALFONSO DÍAZ PINTO
16 de Septiembre #117,
PAPANTLA VER. Cel. 7841237242
(ACEPTAMOS TÚMIN)

MERCADO ALTERNATIVO

TAQUERÍA

Doña Choco

MA. DEL SOCORRO VALENCIA RAMOS
Mina esq. Revolución
(esquina frente al parque),
Espinal, Ver. Cel. 784 1229917

(ACEPTAMOS TUMIN)

OTRA CRISIS DEL PESO

¿SABÍA USTED QUE…

el Articulo 39 constitucional dice: “La soberanía nacional reside esencial y originariamente en el pueblo. Todo poder publico dimana del pueblo y se instituye para beneficio de este. El pueblo tiene en todo tiempo el inalienable derecho de alterar o modificar la forma de su gobierno”? ★

MERCADO ALTERNATIVO

CYBER

CASTELL

INTERNET, IMPRESIONES, COPIAS FOTOSTÁTICAS, RECARGAS DE TELÉFONO

IRENE CASTELLANOS CRUZ
Colón 4, Espinal, Ver. Tel. 784 8812300
(AQUÍ SE RECIBE TÚMIN)

MERCADO ALTERNATIVO

DENTISTA

Consultas: $150 (o $100 + 50T)
Extracciones: $250 (o $200 + 50T)

Horario: 4-8 p. m.

DRA. ANA BERTHA ESCALANTE V.
Citas: Tel. 01-784-8812413
Mina #35, Espinal, Ver.

(Aquí se recibe Tumin)

MERCADO ALTERNATIVO

Impresos Gráficos TAJÍN

SELLOS, TARJETAS, CALENDARIOS, FACTURAS, VOLANTES, CARTELES, ETIQUETAS, REVISTAS, ETC.
FIDEL ANTONIO ALMAZÁN PARRA
Juárez 309-A, Centro (junto a Hotel Ktlen),
impresosgraficostajin@hotmail.com,
Tel. 84-21757, Cel. 784-1041657,
PAPANTLA, VER.
(ACEPTAMOS TUMIN)

Kgosní Prensa Popular del Totonacapan y la Huasteca. Sin fines de lucro. Se aceptan copias y se devuelven originales. Se acepta la reproducción parcial o total del contenido, sin necesidad de citar la fuente y cualquiera que sean los fines y medios, pues la interpretación y uso ético son responsabilidad del lector. Se publican anónimos si se temen represalias.

***redhver@gmail.com*, Cel. 784-1182691**
http://elvolador.4shared.com/

Kgosní es autónomo y se sostiene de nuestra cooperación solidaria, no del silencio ni de la nota pagada, ni de anuncios o subsidios gubernamentales. Depende de la sociedad civil consciente y organizaa.

NO DEJE QUE LE REGALEN ESTE EJEMPLAR. ★

ANUNCIARSE EN ESTE ESPACIO TIENE UN COSTO DE 10 TÚMIN. SÓLO PARA EL MERCADO ALTERNATIVO